



dieta y alimentación

$$CGT = MB + MA$$

GASTO
CALÓRICO
TOTAL

METABOLISMO
BASAL
Energía consumida
por el propio
organismo

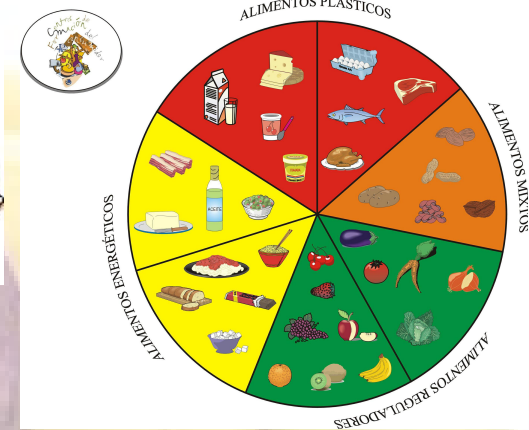
 MB=23x peso
 MB=24x peso

METABOLISMO
ACTIVO
Energía consumida
en las actividades
realizadas durante
el día

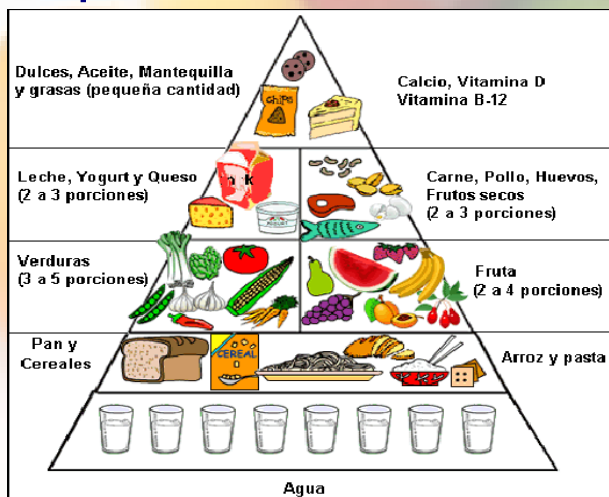
Su valor depende
de la actividad física
realizada



Las funciones de los alimentos



Lo que debemos comer



Ingesta diaria

APOORTE CALÓRICO

Hidratos de carbono 4 cal/gr
Lípidos 9 cal/gr
Proteínas 4 cal/gr

DISTRIBUCIÓN POR TIPO DE NUTRIENTE

Hidratos de carbono 50-60 %
Lípidos 20-30 %
Proteínas 11-18 %

DISTRIBUCIÓN DE CALORÍAS POR COMIDAS

Desayuno 20-30 %
Comida 50-50 %
Cena 25-35 %